

Физкультминутки и динамические паузы на уроках английского языка в начальной школе

Ю. Ю. Матазова¹, О. В. Малова^{✉1}

¹ Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена,
191186, Россия, Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 48

Сведения об авторах

Юлиана Юрьевна Матазова,
e-mail: julia_matazova@mail.ru

Ольга Вадимовна Малова,
SPIN-код: 8719-6095,
ORCID: [0000-0001-9698-9447](https://orcid.org/0000-0001-9698-9447),
e-mail: malova_olga@inbox.ru

Для цитирования:

Матазова, Ю. Ю., Малова, О. В.
(2019) Физкультминутки
и динамические паузы на уроках
английского языка в начальной
школе. *Комплексные исследования
детства*, т. 1, № 4, с. 320–329.
DOI: 10.33910/2687-0223-2019-1-
4-320-329

Получена 9 июля 2019;
прошла рецензирование
1 августа 2019;
принята 1 августа 2019.

Права: © Авторы (2019).
Опубликовано Российским
государственным педагогическим
университетом им. А. И. Герцена.
Открытый доступ на условиях
лицензии CC BY-NC 4.0.

Аннотация. Сохранение здоровья детей при постоянно увеличивающихся школьных нагрузках волнует педагогическое сообщество не одно десятилетие. В статье рассматриваются термины «физкультминутка», «динамическая пауза», «физкультминутка и динамическая пауза». Физкультминутка представляет собой кратковременный перерыв в учебе для проведения комплекса упражнений, направленного на предупреждение выраженного утомления и устранения неблагоприятных для здоровья последствий трудовой деятельности. Термином «динамическая пауза» в методической литературе принято называть время, которое используется на протяжении учебного процесса для проведения физических упражнений в целях активного отдыха в форме физкультминуток, физкультпауз и т. д. (Вайнер, Кастюнин 2012). Поскольку динамическая пауза — это время, предназначенное для проведения физкультминуток, в отечественной методической литературе образовалось устойчивое словосочетание «физкультминутка и динамическая пауза», которое и будет использоваться в данном исследовании.

В ходе тщательного изучения научно-методической литературы мы пришли к выводу, что не существует единой общепринятой классификации физкультминуток и динамических пауз (ФМиДП) для младших школьников. Анализ методической литературы показал, что также не существует классификации ФМиДП, учитывающей особенности обучения младших школьников английскому языку. Поэтому нами была разработана классификация ФМиДП для уроков английского языка в начальной школе, основанием которой является формирование иноязычных речевых навыков (фонетических, лексических, грамматических). Данная классификация включает артикуляционную и дыхательную гимнастику, упражнения с полным физическим реагированием — Total Physical Response (TPR), разминки для частей тела и упражнения для снятия напряжения с мышц пальцев рук. ФМиДП на уроках английского языка мы рекомендуем проводить с использованием песен, стихов, чангов, видеофрагментов, инсценировок, дидактических и мини-игр. В статье представлены ФМиДП по теме “Animals” для 2 класса (первый год изучения английского языка).

Проведение учителем двигательных упражнений на уроках в целях физической и эмоциональной разрядки, а также переключение детей с одного вида деятельности на другой оказывают благоприятное воздействие на учащихся, положительно влияют на усвоение ими учебного материала. Чем младше по возрасту дети, тем большую потребность они испытывают в движении, тем большее значение для них приобретает физкультминутка и динамическая пауза на уроке.

Ключевые слова: физкультминутка и динамическая пауза, младшие школьники, методика раннего обучения английскому языку.

Physical activities during English lessons at primary school

Yu. Yu. Matazova¹, O. V. Malova^{✉1}

¹ Herzen State Pedagogical University of Russia, 48 Moika River Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

Authors

Yuliana Yu. Matazova,
e-mail: julia_matazova@mail.ru

Olga V. Malova,
SPIN: 8719-6095,
ORCID: [0000-0001-9698-9447](https://orcid.org/0000-0001-9698-9447),
e-mail: malova_olga@inbox.ru

For citation: Matazova, Yu. Yu., Malova, O. V. (2019) Physical activities during English lessons at primary school. *Comprehensive Child Studies*, vol. 1, no. 4, pp. 320–329. DOI: [10.33910/2687-0223-2019-1-4-320-329](https://doi.org/10.33910/2687-0223-2019-1-4-320-329)

Received 9 July 2019;
reviewed 1 August 2019;
accepted 1 August 2019.

Copyright: © The Authors (2019).
Published by Herzen State
Pedagogical University of Russia.
Open access under CC BY-NC
License 4.0.

Abstract. The issue of preserving young learners' health under the conditions of constantly increasing educational pressure has concerned the pedagogical society for decades. The article focuses on physical activities integrated into language lessons and offers definitions of the terms “a physical activity break”, “a PE break”, “a dynamic break”. A physical activity break is a short break from studies for a set of special exercises aimed to prevent fatigue and other unfavourable consequences of learning activities. The term “a dynamic break” or “a PE break” is commonly referred to as the time allocated for physical activity during the lesson (Vajner, Kastyunin 2012). In our opinion, since a dynamic break or a PE break is a special time for physical activity breaks, and the two concepts are closely linked with each other, a sustainable word combination “physical activity and dynamic breaks” was formed in national methodological research. In our research, particular attention is devoted to the classification of physical activity and dynamic breaks. A thorough examination of scientific and methodological literature has shown that there is no unique generally accepted classification of physical activity and dynamic breaks for young learners. Moreover, there is no such classification for children who are learning English as a foreign language. It is for this reason that we introduce an original classification of physical activity and dynamic breaks for English lessons at primary school. It is based on the development of young learners' language skills, i. e. pronunciation, vocabulary and grammar skills. This classification includes articulation and breathing exercises, Total Physical Response (TPR), physical exercises for different parts of the body and special exercises for fingers fatigue prevention. We recommend introducing songs, chants and poems, videos, sketches, educational games, and mini-games in the course of physical activity and dynamic breaks. Physical exercise promotes physical and emotional discharge as well as helps young learners to transit from one activity to another, it has a favourable effect on pupils, and makes a positive impact on the acquisition of learning material. The younger the children, the greater their need for physical activity, and the higher the importance of physical activity and dynamic breaks during the lesson. The article offers examples and recommendations for physical activity and dynamic breaks on the topic “Animals” for young learners (2nd form, the first year of English instruction).

Keywords: physical activity and dynamic breaks, young learners, teaching English to young learners.

Вступление

Вопрос о сохранении здоровья детей при постоянно увеличивающихся школьных нагрузках волнует педагогическое сообщество не одно десятилетие. Согласно исследованию, которое проводилось с 2005 по 2015 год экспертами НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский Центр Здоровья Детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации, здоровье детей за период обучения в школе уменьшается в 4 раза, при этом оно на 50 % зависит от образа жизни (Беришвили 2017). Таким образом, перед учителем стоит задача

не только обучить ребенка, но и сохранить и укрепить здоровье младшего школьника, а значит, необходимо уделить особое внимание здоровьесберегающим технологиям в образовательном процессе.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) изучение английского языка в современных школах начинается со второго класса (Федеральный государственный образовательный стандарт... 2009). Несмотря на то, что обучение английскому языку в начальных классах имеет в основном игровую форму, нагрузка на детей является весьма значительной.

А для того чтобы дать младшим школьникам возможность отдохнуть и расслабиться на уроке, учителю английского языка необходимо использовать физкультминутки и динамические паузы во время уроков. Соответственно, представляется необходимым проанализировать особенности применения физкультминуток и динамических пауз в начальной школе.

Физкультминутки и динамические паузы: понятие, классификации и требования к проведению

Рациональный режим обучения в начальной школе предусматривает четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей младшего школьного возраста в течение дня и строгую регламентацию разных видов деятельности. При этом уроки физической культуры компенсируют недостаток движений только на 11 % (Сазонова 2010, 167). В результате у детей появляются нарушения осанки, избыточный вес, повышенное артериальное давление, проблемы со зрением, общая утомляемость. Обеспечить активный отдых младших школьников во время урока позволяют физкультминутки, которые являются обязательным условием организации учебного процесса в начальной школе.

В научно-методической литературе существует много определений термина «физкультминутка». В. А. Хохлова под физкультминуткой понимает кратковременные серии физических упражнений, используемые в основном для активного отдыха (Хохлова 2016, 704). Э. Н. Вайнер и С. А. Кастюнин считают, что физкультминутка представляет собой кратковременный перерыв в учебе для проведения комплекса упражнений, направленного на предупреждение выраженного утомления и устранения неблагоприятных для здоровья последствий трудовой деятельности (Вайнер, Кастюнин 2012, 133). Э. Н. Абрамов утверждает, что «физкультминутки — это небольшой комплекс физических упражнений: наклонов, потягиваний, поворотов, прыжков» (Абрамов 2007, 7). В нашем исследовании мы придерживаемся определения Э. Н. Вайнер и С. А. Кастюнина, так как оно наиболее точно передает значение физкультминутки, применяемой на уроках английского языка в начальной школе.

Термином «динамическая пауза» обозначают время, используемое в течение производственной деятельности, учебного процесса, самостоятельных занятий для применения физиче-

ских упражнений в целях активного отдыха в форме физкультминуток, физкультпауз (Вайнер, Кастюнин 2012, 47). Данное определение Э. Н. Вайнер и С. А. Кастюнина считается самым полным и встречается в работах многих авторов (О. В. Астахов, С. М. Тихоплав и другие).

Тщательно изучив точки зрения различных ученых и педагогов, мы пришли к выводу, что физкультминутки являются способом проведения динамических пауз, поскольку сама динамическая пауза представляет собой время для проведения физкультминуток; поэтому, по нашему мнению, в отечественной литературе сформировалось устойчивое словосочетание «физкультминутка и динамическая пауза», которое мы и будем использовать в нашем исследовании.

Эффективность урока во многом зависит от его структуры. Однообразные учебные действия утомляют младших школьников, снижают их заинтересованность, приводят к возникновению эмоционального дискомфорта.

Таким образом, физкультминутки и динамические паузы (ФМиДМ) на уроках в начальной школе:

- 1) переключают внимание детей на другой вид деятельности;
- 2) снижают статическую нагрузку на позвоночник;
- 3) дают отдых органам зрения, улучшают кровообращение застойных участков, активизируют дыхание;
- 4) «разгружают» мозг, так как вместо левого полушария активно работает правое, отвечающее за образное мышление;
- 5) поднимают настроение учащимся;
- 6) повышают работоспособность и активность учеников на занятии (Рябчукова 2013).

Проводятся ФМиДП в начальной школе на каждом уроке. ФМиДП включают в себя 4–6 упражнений, которые выполняются стоя возле парты или сидя на стуле от 4 до 6 раз каждое и занимают не более 2–3 минут. Согласно Постановлению главного государственного санитарного врача РФ Г. Г. Онищенко от 29.12.2010, «...с целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз» (СанПиН 2.4.2.2821-10... 2010). Исключения составляют практические занятия (физкультура, ритмика) и контрольные работы.

Необходимо отметить, что не существует единой общепризнанной классификации ФМиДП; различными авторами (И. Ю. Андржеевская,

В. А. Петровский, Н. П. Сазанова и другие) разрабатывались многочисленные классификации в соответствии с различными основаниями.

Э. Н. Абрамов считает, что упражнения для физической разрядки в основном делятся на две группы:

- 1) двигательные упражнения, проводимые под счет;
- 2) двигательные упражнения со стихотворным текстом, в которых поэтическое слово выполняет роль ритмической организации (Абрамов 2007, 14).

Автор уточняет, что для младших школьников бóльший эффект дают упражнения второй группы, так как они имеют игровую направленность и позволяют органично сочетать поэтическое слово с движением. Все действия выполняются под стихотворный текст. Важно, чтобы стихотворение для физкультминутки было подобрано соответственно возрасту ребенка. Учителю необходимо помнить, что упражнения и сопутствующее стихотворение нужно периодически менять (Абрамов 2007).

И. Ю. Андржеевская берет за основу влияние различных упражнений на разные системы организма и выделяет следующие ФМиДП:

- 1) физические упражнения для снятия общего или локального утомления;
- 2) гимнастика для улучшения слуха;
- 3) физические упражнения для профилактики плоскостопия;
- 4) физические упражнения, корректирующие осанку;
- 5) дыхательная гимнастика (Андржеевская 2012, 5).

Н. П. Сазоновой в соответствии с формами работы на уроке была предложена следующая классификация:

- 1) физкультпауза + стихотворение рифмовка/считалка (дети выполняют движения вслед за учителем);
- 2) физкультминутка, построенная на танцевальном материале (интегрирование движений, музыки и сюжета эффективно воздействуют на личность ребенка);
- 3) физкультминутка (название и выполнение действий и команд);
- 4) физкультурные разминки (дети отчетливо произносят слова, сопровождая их действиями);
- 5) разминки на основе подвижных игр (Сазонова 2010, 210).

По мнению В. А. Хохловой, существует следующая классификация физкультминуток для начальной школы: 1) оздоровительные: танцевально-ритмические, упражнения для глаз

и пальцев рук; 2) двигательно-речевые: дыхательная и артикуляционная гимнастики; 3) физкультурно-спортивные: общеразвивающие упражнения, подвижные игры; 4) когнитивные: дидактические игры с движениями, психогимнастика, артикуляционная гимнастика, развивающие игры, двигательные действия и задания; 5) креативные: гимнастика ума, пантомимическая и пальчиковая гимнастики, сюжетно-ролевые игры. Все они могут быть тематическими, подобранными для конкретного урока с определенной темой (Хохлова 2016, 704).

Ю. А. Копылов, И. П. Баранова, З. А. Петрович выделяют следующие требования к проведению ФМиДП на уроках в рамках обучения в начальной школе:

- 1) Комплексы подбираются в зависимости от вида занятия, его содержания, должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а следовательно, и их результативность.
- 2) Физкультминутка и динамическая пауза проводится на начальном этапе утомления, на положительном эмоциональном фоне, так как более позднее их проведение не дает желаемого результата.
- 3) Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
- 4) Для каждого класса необходимо выработать 2–3 условных вербально-поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим деятельности (Копылов, Баранова, Петрович 2013, 60–61).

Н. А. Рябчукова предлагает следующие требования к проведению ФМиДП в начальной школе:

- 1) Физкультминутки проводятся на начальном этапе утомления детей (8/13/15-я минута урока, в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности темы изучения урока, двигательного режима). Для младших школьников целесообразнее проводить физкультминутки между 15-й и 20-й минутами. Все упражнения должны быть простыми по координации движений, веселыми, знакомыми и интересными для детей.
- 2) Комплексы упражнений должны быть разными по форме и содержанию.
- 3) В физкультминутки включают упражнения на разные группы мышц.
- 4) Выполняют упражнения от 1,5–2 до 2–4 минут.
- 5) Во время проведения физкультминуток школьники могут сидеть за партой,

стоять у доски, в проходе между партами, стоять в кругу, врассыпную, взявшись за руки, в колоннах, шеренгах (Рябчукова 2013).

Э. Н. Абрамов считает, что методика проведения ФМиДП включает также определенные рекомендации для педагога, который должен:

- 1) быть в отличном настроении, проводя физкультминутки и динамические паузы;
- 2) обладать педагогическим тактом;
- 3) уметь хорошо двигаться и образно показывать упражнения;
- 4) уметь сочетать движения с музыкальным ритмом;
- 5) знать терминологию физических упражнений (Абрамов 2007, 24).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что ФМиДП представляют собой одно из основных средств для снятия утомления и переключения внимания во время уроков в начальной школе.

ФМиДП на уроках английского языка в начальной школе

Физкультминутки и динамические паузы на уроках английского языка (АЯ) имеют свою специфику. Ю. Г. Чаплинская предлагает следующие методические рекомендации по проведению ФМиДП на уроках английского языка в начальной школе:

- 1) В физкультминутках и динамических паузах необходимо задействовать слова, которые были выучены не только на текущем, но и на предыдущих уроках.
- 2) Педагог не должен забывать использовать картинки и яркие рисунки. Визуальные материалы — мощный инструмент на пути к достижению успеха.
- 3) Необходимо стараться проводить физкультминутки и динамические паузы со всей группой детей. Когда есть компания — учеба всегда веселее!
- 4) Педагогу необходимо следить за тем, чтобы физкультминутка была в виде диалога, в котором ребенок младшего школьного возраста должен принимать активное участие. Не только педагог должен петь и говорить, а ему необходимо просить детей повторять и петь самим.
- 5) Одну и ту же разминку можно проводить на протяжении урока два раза, чтобы ребенок лучше запомнил новые слова. Но необходимо избегать монотонности. Занятия английским языком в начальной

школе должны быть веселыми (Чаплинская 2013).

Необходимо отметить, что физкультминутки на уроках английского языка представляют собой не просто этап урока, а еще один способ закрепления материала. Прыгая и напевая мотивы любимых песен на английском языке, дети забывают об учебе, но, тем не менее, продолжают учиться.

В зарубежных пособиях на уроках английского языка активно используется физическая активность, построенная на методе полного физического реагирования, — the Total Physical Response Approach (TPR). Профессор психологии Джеймс Ашер (James J. Asher) пришел к выводу, что при освоении языка ребенок сначала выполняет команды взрослого, а лишь потом начинает говорить на этом языке. Особенность данного метода заключается в том, что усвоение нового лексико-грамматического материала происходит через действия, такие как жесты, выполнение команд, мини-игры, пантомимы, инсценировки. ФМиДП, которые включают в себя TPR, имеют много преимуществ. Во-первых, они развивают наглядно-образное мышление. Во-вторых, дают возможность использовать разные формы организации учащихся на уроке: индивидуальную, групповую, фронтальную. В-третьих, такие ФМиДП можно применять на любом этапе урока. Но самое главное — они помогают запомнить большое количество новых лексических единиц, особенно при изучении тем “Actions”, “Daily Routine”, “My Body”, “Classroom Language”. К тому же практически любую песенку или стихотворение можно легко инсценировать, применяя данный метод (Asher 1969). Мы считаем, что такая физическая активность не только благоприятно влияет на снятие усталости, но и прекрасно подходит для совершенствования лексических навыков.

Анализ научно-методической литературы показал, что не существует классификации ФМиДП, которая бы основывалась на методике обучения АЯ в начальной школе. Поэтому нами была разработана классификация ФМиДП для уроков английского языка в начальной школе, основанием которой является формирование иноязычных речевых навыков (фонетических, лексических, грамматических).

Мы считаем, что классификация ФМиДП на уроках АЯ в начальной школе должна выглядеть следующим образом:

- 1) ФМиДП для совершенствования фонетических навыков;

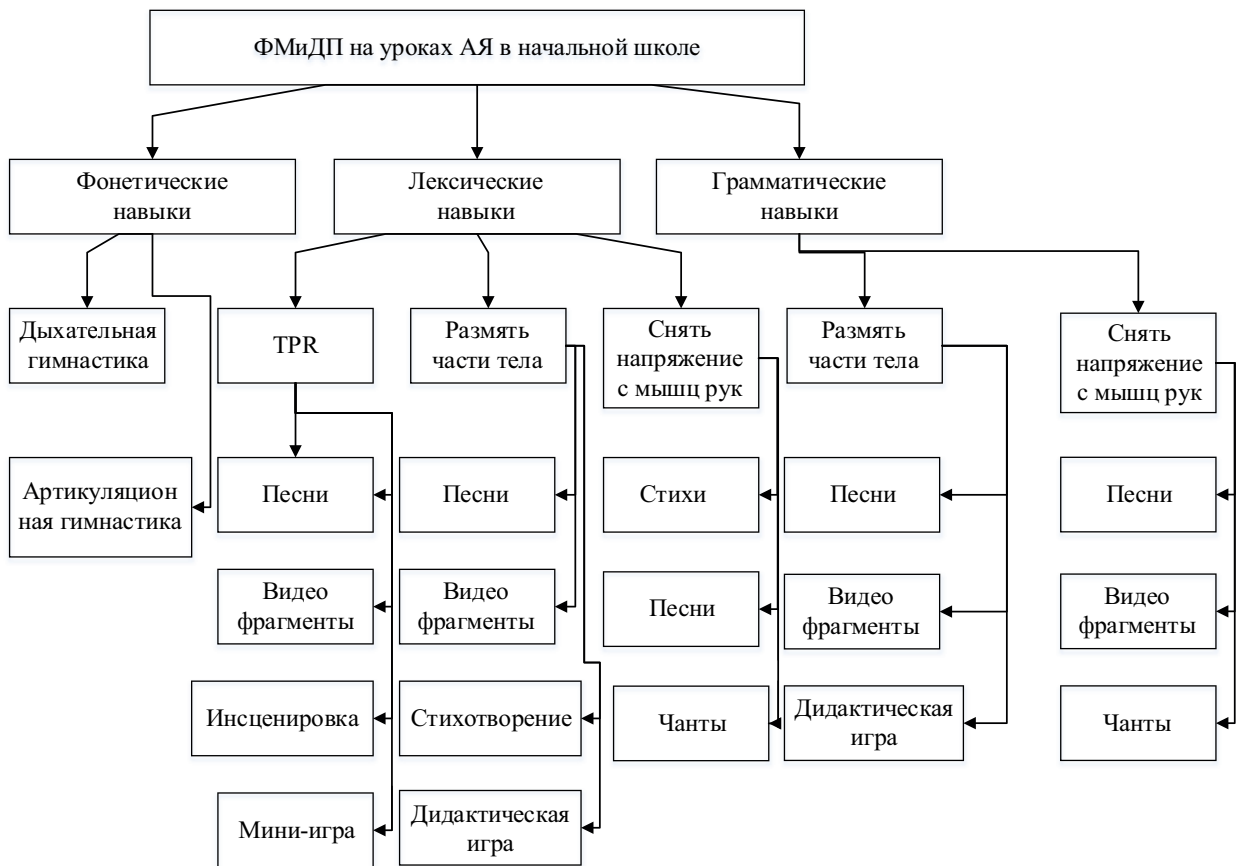


Схема 1. ФМиДП на уроках английского языка в начальной школе

- 2) ФМиДП для совершенствования лексических навыков;
- 3) ФМиДП для совершенствования грамматических навыков (Схема 1).

Таким образом, ФМиДП для совершенствования **фонетических навыков** проводятся в форме артикуляционной и дыхательной гимнастики. Работа по развитию основных движений органов артикуляционного аппарата проводится в форме *артикуляционной гимнастики*, целью которой является выработка полноценных движений и определенных положений артикуляционных органов для правильного произношения звуков. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики необходимо соблюдать определенную последовательность: от простых упражнений к более сложным, и проводить их в игровой форме. Особой популярностью у учителей-практиков пользуется сказка о мистере Язычке (Шолпо 1999). *Дыхательная гимнастика* необходима для снятия напряжения с артикуляционных органов и создания благожелательной атмосферы на уроке. Дыхательные упражнения применяются для восстановления и совершенствования нарушенного дыхания. На уроках

английского языка в начальной школе дыхательная гимнастика должна проводиться в игровой форме и включать произнесение звуков, что, безусловно, будет способствовать улучшению работы речевого аппарата (Поповицкая 2010). Веселая игра на звукоподражание очень понравится детям. Такие ФМиДП будет целесообразно использовать во время проведения фонетической зарядки.

ФМиДП для совершенствования **лексических навыков** построены на использовании метода полного физического реагирования (ТРР), поскольку с его помощью можно запомнить большее количество лексических единиц. Для проведения ФМиДП с ТРР можно использовать песни, видеофрагменты, инсценировки и мини-игры. Для того, чтобы *размять части тела*, следует применять следующие формы проведения ФМиДП: песни, видеофрагменты, стихи и дидактические игры. Поскольку аудио, видео и стихотворный материал имеют четкий ритм, на них легко накладываются движения. Для *снятия напряжения с мышц рук* можно воспользоваться такими формами проведения, как стихи, чанты (четверостишья, имеющие четкий ритм и напоминающие рэп) и песни.

Мы считаем, что лучше всего проводить такие ФМиДП на этапе активизации ранее изученных лексических единиц или на этапе закрепления новых ЛЕ.

ФМиДП для совершенствования **грамматических навыков** используются для того, чтобы *размять части тела и снять напряжение с мышц рук*. Такие ФМиДП хорошо использовать для активизации ранее изученных РО в форме песни, видеофрагмента или дидактической игры и целесообразно применять на этапе закрепления нового материала. Это позволит не только разработать малоподвижные конечности, но и в интересной форме усвоить материал. Для снятия напряжения с мышц рук лучше всего применять чанты, песни и видеофрагменты. Такие формы проведения занимают немного времени (2–3 минуты), но очень нравятся учащимся.

ФМиДП должна соответствовать теме урока, тогда она может превратиться в дидактическую игру. При этом не нарушается логика урока, закрепляются необходимые знания. Так, услышав слово, дети делают заранее оговоренное движение. Например, подпрыгивают, если в слове есть непроносимая буква, и присаживаются, если ее нет. Если у учителя есть возможность использовать аудио- или видеоматериалы, то непременно нужно воспользоваться ею. Если такой возможности нет, то вместе с детьми учителю необходимо повторять все движения. Когда дети уже будут знать, например, стихотворение, можно выбрать одного ребенка из класса, который и будет проводить физкультминутку.

Итак, при проведении ФМиДМ на уроках английского языка языковое/речевое действие должно сопровождаться музыкальным действием, игровым действием или сочетанием движения и игрового действия. ФМиДП должны проводиться в сопровождении легко запоминающихся считалок, рифмовок, коротких стихотворений на английском языке. Музыкальное сопровождение физкультминуток делает их насыщеннее и интереснее, повышает эмоциональное состояние учащихся.

В соответствии с предложенной нами классификацией, рассмотрим ФМиДП, которые целесообразно использовать на уроках английского языка в начальной школе.

ФМиДП для того, чтобы размять части тела, требуют много движений, а младшие школьники не представляют своей жизни без движения. Такие ФМиДП могут стать идеальным решением для учителя английского языка в начальной школе, если учащиеся чувствуют усталость и их

работоспособность снижена. Физкультминутки должны быть построены так, чтобы учитель сам продемонстрировал действие, а учащиеся их повторяли. Целесообразно использование видеоматериалов, где в качестве инструкторов представлены веселые герои или животные. Примерами таких ФМиДП по теме “My Body” (первый год обучения) могут быть: 1) “Hands Up! Hands Down!”; 2) “Hands On Your Hips, Hands On Your Knees”; 3) “Hands Up, Clap, Clap!”; 4) “The Hokey Pokey”.

Младшие школьники много пишут и читают, поэтому мы считаем необходимыми проведение физкультминуток для глаз. При изучении темы “ABC” учитель может написать на доске определенную букву, например «L», и попросить детей изобразить ее глазами. Изображение буквы «S» является хорошим примером физкультминутки для глаз. Учитель может попросить учеников назвать слово на английском языке, которое начинается с буквы «S». Чтобы разжечь азарт, можно поиграть: кто назовет больше слов на английском языке, которые начинаются с буквы «S». Младшие школьники будут стараться назвать как можно больше слов, ведь каждый хочет быть лучше другого, что позволит расширить словарный запас учащихся (Чаплинская 2013).

Физкультминутка для снятия напряжения с мышц пальцев рук. Пальчиковые игры развивают мелкую моторику. Благодаря таким играм, как “Five Little Gentlemen Go For A Walk”, “Peter-Pointer”, “Daddy-Finger, Mummy-Finger”, младшие школьники получают разнообразные сенсорные впечатления, у них развивается внимательность и способность сосредотачиваться.

Подвижные мини-игры — одна из самых увлекательных форм проведения ФМиДП, так как учащиеся начальной школы активно принимают участие в ней. Учителю необходимо сочетать подвижную мини-игру с темой урока. Например, при изучении темы “Numbers: 1–20” во время проведения ФМиДП учитель может предложить учащимся отбивать мяч от пола, считая количество ударов на английском языке. Выигрывает тот, кто сделает 20 ударов и правильно посчитает по-английски.

Дидактические игры прекрасно подходят для изучения английского языка, их можно проводить на разных этапах урока. Примерами дидактических игр на английском языке могут служить игры “What’s Missing?”, “Find The Object”, “Can You See A Rabbit?”.

На уроках английского языка учителя часто используют ФМиДП, построенные

на стихотворном материале. Стихотворный материал включает в себя: рифмовки, стихотворения, загадки, чанты и считалки. При подборе такого материала важно учитывать, что текст должен соответствовать изученному материалу и включать уже знакомые ребенку РО и ЛЕ.

Рассмотрим серию ФМиДП по теме “**Animals**” для 2 класса (первый год изучения английского языка).

Серия 1: направленная на совершенствование фонетических навыков.

Этап урока: фонетическая зарядка.

Форма организации учащихся: фронтальная.

Примеры ФМиДП:

1. Звукоподражательный рассказ “The Hedgehog”: “Once the hedgehog is going out for a walk: [f-f-f]. The wind is blowing: [u-u-u-u]. It starts to rain: [t-t-t-t]. The hedgehog is frightened and screamed: [a:-a:-a:-a:-a:]. At home, the hedgehog is happy: [h-h-h-h]”.

2. Звукоподражательная игра “Animal Sounds”. Для проведения звукоподражательной игры учителю необходимо заранее подготовить карточки с изображением животных. Учитель показывает детям карточки, а задача детей — воспроизвести звук данного животного. В процессе игры можно изменять громкость голоса.

3. Игра “The Elephant” для снятия мышечных зажимов. Ученики представляют себя в роли слонят. Ученики делают глубокий вдох, а на выдохе произносят звук [w-w-w]. Важно акцентировать внимание детей на правильной артикуляции звука.

Серия 2: направленная на совершенствование лексических навыков.

Этап урока: первичное закрепление лексического материала.

Форма организации учащихся: фронтальная.

Примеры ФМиДП:

1. TPR “Show The Animal” — учитель произносит слово, обозначающее изученное животное, задача учеников — изобразить данное животное. ФМиДП направлена на то, чтобы размять части тела.

2. TPR “Clap, If You Like This Animal” — учитель произносит слово, обозначающее животное, если ученику нравится животное, то он хлопает в ладоши. ФМиДП направлена на снятие напряжения с мышц рук.

3. Видеофрагменты: “I Have A Pet”, “Let’s Go To The Zoo”, “Wild Animals Song” представлены на сайте <https://supersimple.com/super-simple-songs/>. Направлены на то, чтобы размять части тела.

Этап урока: активизация ранее изученный лексических единиц.

Форма организации учащихся: индивидуальная, в мини-группах.

Примеры ФМиДП:

1. Мини-игра “Magic Animal Footprints”. Данная игра носит соревновательный характер. Учитель достает заранее подготовленные вырезки со следами животных, ученики должны пройти по этим следам, угадать животное и назвать его по-английски. Направлена на то, чтобы размять части тела.

2. Игра “Animal Sounds: Who’s Making That Noise?” — дети слушают звук животного, угадывают его и называют по-английски. Побеждает та команда, которая угадает больше звуков. Готовая нарезка звуков животных представлена на сайте <https://learnenglishkids.britishcouncil.org>. Направлена на снятие напряжения с мышц.

3. Игра “Guess The Animal or Animal Riddles” — учитель описывает животное. Задача учеников — угадать, назвать по-английски и изобразить животное. Направлена на то, чтобы размять части тела.

4. Инсценировка “Magic Animals” — каждый ученик показывает какое-то животное, другие пытаются угадать. Направлена на то, чтобы размять части тела.

Серия 3: направленная на совершенствование грамматических навыков.

Этап урока: первичное закрепление грамматического материала, РО “I can...”

Форма организации учащихся: фронтальная, индивидуальная.

Примеры ФМиДП:

1. Видеофрагмент “What Can You Do?” представлен на сайте <http://www.dreamenglish.com/>. Ученики повторяют действия за инструктором. Данная ФМиДП направлена на то, чтобы размять части тела.

2. Видеофрагмент “I Can Run” представлен на сайте <http://learnenglishkids.britishcouncil.org/>, направлен на снятие напряжения с мышц.

3. Видеофрагмент “Yes, I Can” — сайт <https://supersimple.com/>, направлен на снятие напряжения с мышц.

4. Чанты “I Can Jump”, “It’s A Bird. It Can Sing” представлены на сайте <http://learnenglishkids.britishcouncil.org/>. Ученики проговаривают чанты, хлопая в ладоши. ФМиДП направлена на снятие напряжения с мышц рук.

5. Игра “Do The Action, If You Can”. Учитель выдает каждому ребенку карточку с изображением животного, после этого говорит предложение “I can swim”. Ученик, чье животное соответствует данному условию, выполняет действие.

ФМиДП направлена на то, чтобы размять части тела.

Этап урока: активизация грамматического материала, РО “I can...”

Форма организации учащихся: фронтальная, индивидуальная, в подгруппах.

Примеры ФМиДП:

1. Дидактическая игра “I Can Do This”. Учитель заранее подготавливает карточки с животными и действиями. Учащихся необходимо разделить на две команды. Участник первой команды вытаскивает две карточки и показывает животное/действие, участники второй команды отгадывают и строят высказывание по РО, например, “A cat can swim”. Затем карточки вытягивает участник второй команды, а участники первой команды отгадывают. Направлена на снятие напряжения.

2. Игра “I Can. I Can’t”. Для проведения данной игры необходимо заранее подготовить карточки с изображением действий. Карточки в красной рамке — can’t, зеленой рамке — can. Учитель раздает карточки, кидает ученику мяч, тот строит высказывание исходя из цвета своей

карточки. Направлена на снятие напряжения и на то, чтобы размять мышцы рук.

Выводы

Использование ФМиДП является необходимым условием работы с детьми младшего школьного возраста, так как они дают возможность детям отдохнуть от напряженной деятельности во время урока, расслабить мышцы и с новыми силами вернуться к усвоению знаний.

ФМиДП помогают предупредить, снять ответственное утомление у младших школьников, а также очень действенны при изучении английского языка в начальной школе. Использование грамотно подобранных физкультминуток и динамических пауз дает возможность учителю переключить внимание детей младшего школьного возраста на другой вид деятельности, что положительно сказывается на скорости усвоения нового материала на уроке английского языка. При использовании ФМиДП необходимо учитывать возраст детей, этап урока, форму организации детей и тему урока.

Литература

- Абрамов, Э. Н. (2007) *Физкультминутки в образовательном процессе*. Курган: б. и., 53 с.
- Андржиевская, И. Ю. (2012). *Физкультминутки: 50 упражнений для начальной школы*. М.: Вита-Пресс, 30 с.
- Беришвили, Н. (2017) Среди старшеклассников врачи не обнаружили абсолютно здоровых. *Iz.ru*. [Электронный ресурс]. URL: <https://iz.ru/608188/natalia-berishvili/sredi-starsheklassnikov-vrachi-ne-obnaruzhili-absolutno-zdorovykh> (дата обращения 06.03.2018).
- Вайнер, Э. Н., Кастиунин, С. А. (2012). *Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физическая культура*. М.: Флинта, 144 с.
- Копылов, Ю. А., Баранова, И. П., Петрович, З. А. (2013) Физкультминутки в начальной школе. *Физическая культура в школе*, № 6, с. 59–62.
- Поповицкая, Н. В. (2010) Тренировка голоса и дыхания на уроке иностранного языка. *Иностранные языки в школе*, № 2, с. 66–70.
- Рябчукова, Н. А. (2013) *Физкультминутки в начальной школе*. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ekaterinaschool.ru/index.php/2010-04-26-15-20-41/44-2010-04-28-07-32-01/970-2013-12-17-15-20-34.html> (дата обращения 20.04.2018).
- Сазонова, Н. П. (2010) *Дошкольная педагогика. Курс лекций*. СПб.: Детство-Пресс, 272 с.
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях*. (2010) Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10, утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря № 189. [Электронный ресурс]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/902256369> (дата обращения 28.05.2018).
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования*. (2009) Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября № 373. [Электронный ресурс]. URL: https://fgos.ru/LMS/wm/wm_fgos.php?id=nach (дата обращения 01.05.2018).
- Хохлова, В. А. (2016) Организация физкультминуток на уроках в начальной школе. *Молодой ученый*, № 26 (103), с. 704–705.
- Чаплинская, Ю. Г. (2013) Физкультминутка на уроках английского языка в свете новых решений о повышении физической активности школьников. *Современная педагогика*, № 10 (11). [Электронный ресурс]. URL: <http://pedagogika.snauka.ru/2013/10/1906> (дата обращения 20.04.2018).
- Шолпо, И. Л. (1999) *Как научить дошкольника говорить по-английски: Учебное пособие по методике преподавания английского языка для педагогических вузов, колледжей и училищ по специальности «Преподаватель иностранного языка в детском саду»*. СПб.: Спец. лит., 152 с.

Asher, J. J. (1969) The total physical response approach to second language learning. *The Modern Language Journal*, vol. 53, no. 1, pp. 3–17. DOI: 10.1111/j.1540-4781.1969.tb04552.x

References

- Abramov, E. N. (2007) *Fizkul'tminutki v obrazovatel'nom processe [Physical education in educational process]*. Kurgan: s. n., 53 p. (In Russian)
- Andrzhhevskaya, I. Yu. (2012) *Fizkul'tminutki: 50 uprazhnenij dlya nachal'noj shkoly [Physical education: 50 exercises for primary school]*. Moscow: Vita-Press Publ., 30 p. (In Russian)
- Asher, J. J. (1969) The total physical response approach to second language learning. *The Modern Language Journal*, vol. 53, no. 1, pp. 3–17. DOI: 10.1111/j.1540-4781.1969.tb04552.x (In English)
- Berishvili, N. (2017) *Sredi starsheklassnikov vrachi ne obnaruzhili absolyutno zdorovykh [Doctors did not find absolutely healthy children among high school students]*. [Online]. Available at: <https://iz.ru/608188/nataliia-berishvili/sredi-starsheklassnikov-vrachi-ne-obnaruzhili-absoliutno-zdorovykh> (accessed 06.03.2018). (In Russian)
- Chaplinskaya, Yu. G. (2013) Fizkul'tminutka na urokakh anglijskogo yazyka v svete novykh reshenij o povyshenii fizicheskoj aktivnosti shkol'nikov [Minute for physical exercise at English lessons in the light of new solutions to increase the physical activity of schoolchildren]. *Sovremennaya pedagogika — Modern Pedagogy*, no. 10 (11). [Online]. Available at: <http://pedagogika.snauka.ru/2013/10/1906> (accessed 20.04.2018). (In Russian)
- Federal'nyj gosudarstvennyj obrazovatel'nyj standart nachal'nogo obshchego obrazovaniya [Federal state educational standard of primary general education]*. (2009) Utverzhden prikazom Ministerstva obrazovaniya i nauki Rossijskoj Federatsii ot 6 oktyabrya № 373 [Approved by order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation 6 October no. 373]. [Online]. Available at: https://fgos.ru/LMS/wm/wm_fgos.php?id=nach (accessed 01.05.2018). (In Russian)
- Khokhlova, V. A. (2016) Organizatsiya fizkul'tminutok na urokakh v nachal'noj shkole [Organization of physical education during lessons in primary school]. *Molodoj uchenyj*, no. 26 (130), pp. 704–705. (In Russian)
- Kopylov, Yu. A., Baranova, I. P., Petrovich, Z. A. (2013) Fizkul'tminutki v nachal'noj shkole [Physical education at primary school]. *Fizicheskaya kul'tura v shkole — Physical Culture in Schools*, no. 6, pp. 59–62. (In Russian)
- Popovitskaya, N. V. (2010) Trenirovka golosa i dykhaniya na uroke inostrannogo yazyka [Voice and breath training in a foreign language lesson]. *Inostrannyye yazyki v shkole*, no. 2, pp. 66–70. (In Russian)
- Ryabchukova, N. A. (2013) *Fizkul'tminutki v nachal'noj shkole [Physical education at primary school]*. [Online]. Available at: <https://www.ekaterinaschool.ru/index.php/2010-04-26-15-20-41/44-2010-04-28-07-32-01/970-2013-12-17-15-20-34.html> (accessed 20.04.2018). (In Russian)
- Sanitarno-epidemiologicheskie trebovaniya k usloviyam i organizatsii obucheniya v obshcheobrazovatel'nykh organizatsiyakh [Sanitary and epidemiological requirements for conditions and organization of education at general educational organizations]*. (2010) Sanitarno-epidemiologicheskie pravila i normativy SanPiN 2.4.2.2821-10, utverzhdeny postanovleniem Glavnogo gosudarstvennogo sanitarnogo vracha Rossijskoj Federatsii ot 29 dekabrya № 189 [Health and hygiene rules and standards SanPiN 2.4.2.2821-10, approved by regulation of the Chief Sanitary Inspector of the Russian Federation 29 December no. 189]. [Online]. Available at: <http://docs.cntd.ru/document/902256369> (accessed 28.05.2018). (In Russian)
- Sazonova, N. P. (2010) *Doshkol'naya pedagogika. Kurs leksij [Preschool pedagogy. Lecture course]*. Saint Petersburg: Detstvo-Press Publ., 272 p. (In Russian)
- Sholpo, I. L. (1999) *Kak nauchit' doshkol'nika govorit' po-anglijski: Uchebnoe posobie po metodike prepodavaniya anglijskogo yazyka dlya pedagogicheskikh vuzov, kolledzhej i uchilishch po spetsial'nosti "Prepodavatel' inostrannogo yazyka v detskom sadu" [How to teach a preschooler to speak English: Teaching manual for pedagogical universities and colleges by specialization "A foreign language teacher in kindergarten"]*. Saint Petersburg: Spetsial'naya literatura Publ., 152 p. (In Russian)
- Vajner, E. N., Kastyunin, S. A. (2012) *Kratkij entsiklopedicheskij slovar'. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura [A concise encyclopaedic dictionary. An adaptive physical culture]*. Moscow: Flinta Publ., 144 p. (In Russian)